MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）

形名 RO-L3A

取扱説明書／メニュー集

この商品には、待機時消費電力ゼロ機能がついています。
使っていないときは、自動的に電源が切れる機能です。ドアを開けると電源が入ります。

- ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 取扱説明書と保証書は大切に保存してください。

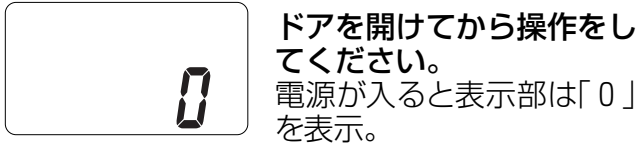
待機時消費電力ゼロ

調理後など、使用していないとき、省エネのため自動的に電源が切れます。

- 電源プラグを差込んだだけでは電源は入りません。**ドアを開けると電源が入ります。**

0

ドアを開けてから操作をしてください。
電源が入ると表示部は「0」を表示。

- 調理終了後は、5分すぎると電源が切れます。
- また、約5分間操作しないと電源が切れます。すぐに切りたいときは、**とりけし・切**を押します。
- 再度電源を入れるときは,ドアを開閉します。

かんたん操作ガイド

手動で加熱する場合の時間のめやす➡39ページ

＜記号説明＞ ○○〜○○℃：赤外線センサーで、記載の温度に仕上がりを調節できる

お好み温度　30ページ
−10〜90℃
- お好みの温度にあたためるとき
  仕上がり温度を合わせます
  - ベビーフード　30〜40℃
  - アイスクリーム（柔らかく）　−10〜−4℃

両面グリル　28ページ
- グラタンなど表面に焼き色をつけるとき
  時間を合わせます

ゆでもの 葉菜（自動）　20ページ
- 生の野菜（葉・花・果菜）をゆでるとき
  洗ってラップに包みます
  - ブロッコリー、ほうれん草 など

ゆでもの 根菜（自動）　20ページ
- 生の野菜（根菜など）をゆでるとき
  洗ってラップに包みます
  - じゃがいも、かぼちゃ など

解凍（自動）　18ページ
- さしみや肉を解凍したいとき
  ラップをはずしスチロールトレーのまま解凍します
  1回押し：さしみ・魚介類
  - まぐろ、えび など
  2回押し：全解凍（肉類）
  - 薄切り肉、ひき肉 など

ヘルシーフライ（自動）　23ページ
- 材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライ

ミルク・酒かん（自動）　17ページ
40〜80℃
- 牛乳のあたためや酒かんのとき
  - 牛乳、酒かん　1〜4杯

スピードレンジ<1000W>　29ページ
- すばやくあたためるとき
  時間を合わせます

発酵　32ページ
- パン生地を発酵するとき
  時間を合わせます
  1回押し：40℃
  - ドライイーストでの発酵
  2回押し：30℃
  - 天然酵母での発酵

- 炊飯（自動）➡22ページ
- 温泉たまご（自動）➡24ページ
- 直火煮込（自動）➡25ページ
- 延長➡36ページ
- メモリー➡37ページ
- 脱臭（自動）➡40ページ

レンジ<600W・200W>　29ページ
- 手動でのあたためやお料理のとき
  時間を合わせます
  1回押し：600W
  - 肉まんのあたため（約50秒〜1分）など
  2回押し：200W
  - 煮込み料理、解凍 など

オーブン　33・34ページ
- オーブン料理をするとき
  温度と時間を合わせます
  ＊予熱が必要なときは、2回押しします

オートメニュー（自動）　26ページ
- メニュー集記載の料理が自動でできます

1 グラタン　6 シフォンケーキ
2 ピザ　7 クッキー
3 茶わんむし　8 ロールパン
4 肉じゃが　9 サクッとフライ
5 スポンジケーキ

あたため（自動）　14・16ページ
70〜90℃
- ごはんやおかずを自動であたためるとき
  容器に入れてあたためます
  1回押し：常温・冷蔵品
  2回押し：冷凍品
  - 野菜炒め、焼き魚
  - カレー、シチュー
  （ラップあり）

＊牛乳や酒かんは**ミルク・酒かん**で

自動レンジ加熱（赤外線センサー）の上手な使い方　15ページ
- 食品は庫内底面中央に置く
- 庫内・庫内底面を冷やして使う
- ゆでものや加熱時飛び散るもの以外は、ラップ・ふたをしない

ご使用の手順

1
安全のために必ずお守りください を読む
➡4ページ
- お使いになる際に、必ず守っていただきたいことが記載してあります。

2
設置場所を確認して、アースを取付ける
➡6、4ページ
- 正しい設置場所に本体を置き、アースを確実に取付けてください。

3
電源プラグを差込み、ドアを開閉して電源を入れる
➡2ページ
- 待機時消費電力ゼロ機能がついています。

カラ焼きをする
➡12ページ
- 庫内の油を焼き切ります。

これで、調理ができます。

もくじ

ページ

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■本文中の図記号の意味は次のとおりです。

	禁止		アース線接続
	分解禁止		指示にしたがう
	接触禁止		電源プラグを抜く

（本体表示）

	注意		発火注意
	感電注意		高温注意

⚠危険

分解・修理・改造はしない

感電・発火・けがの原因
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などに ピン・針金・金属物など、異物や指を入れない

禁止

感電・けがの原因
＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

⚠警告

アースを確実に取付ける

故障・漏電のときに感電の原因

アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。

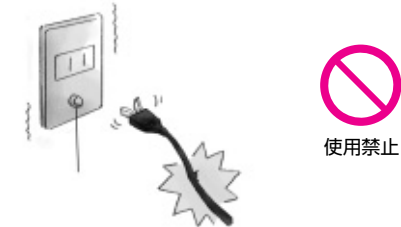
アース端子つきコンセントがない

お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。
アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。

- ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

感電・爆発・引火の原因

⚠警告

傷んだ電源コード・プラグや 差込みのゆるいコンセントは使わない

感電・ショート・発火の原因

電源コード・プラグを傷つけない

重い物をのせたり、折ったり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

調理中に電源プラグを抜差ししない

感電・火災の原因

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う

他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

電源プラグの刃および 刃の取付面のほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

お手入れのときは電源プラグを抜く

- お手入れは本体が冷めてから行う。
- ぬれた手で抜差ししない。

感電・けがの原因

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない

やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない

- たたみ、じゅうたん、冷蔵庫、テーブルクロスなどの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

⚠注意

庫内の包装材は、使用前に取出す

焦げ・変形・発火を防ぐため

吸気口・排気口をふさがない

＊吸気口・排気口は
10ページ参照

火災の原因

水平で丈夫な場所に置く

振動・騒音を防ぐため

＊置台は壁に固定することをおすすめします。
４輪キャスター付き置台は不安定なためおすすめできません。

電源コードを排気口や温度の高い部分に近づけない

感電・火災の原因

火気の近くや水のかかるところに置かない

感電・漏電の原因

電源プラグを持って抜く

電源コードを持って引き抜くと
感電・ショート・発火の原因

壁との間をあける

●排気が壁に直接あたらないように据付ける。
過熱による発火の原因

●窓ガラスの場合、排気口（10ページ参照）と20cm以上離す。
温度差で割れる原因

天面、背面、左右側面のうち１面を開放し、
上記寸法をあけて設置する。

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。

長期間使わないときは、電源プラグを抜く

プラグを抜く

絶縁劣化による感電・
漏電火災を防ぐため

お手入れは本体が冷めてから行う

本体を冷ます

やけどを防ぐため

本体の上に物を置かない

加熱しすぎて、変形・焦げ・
発火の原因

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

禁止

●付着したときは、必ずふき取る。
（特に庫内底面、右側面の電波出口、ドア）

火花・発煙・発火・故障・サビの原因

➡「お手入れ」41ページ

⚠注意

ドアに物をはさんだまま使わない

電波もれによる障害の原因

ドアに無理な力を加えない 重さが４kg以上の物はのせない

本体が倒れ、
けが・電波もれの原因

庫内底面（耐熱セラミック製）に衝撃を加えたり、水をかけない

割れてけが・火花・故障の原因

＊割れたときは、そのまま使わずに、販売店にご相談ください。

飲み物や食品などを加熱しすぎない

●牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜる。
＊加熱しすぎたときは、少し時間をおいて取出す。

●少量、干物、スナック菓子など
発煙・発火の原因
＊加熱中はそばを離れない。

食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因

1．**とりけし・切**を押して、電源プラグを抜く。
2．本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
（鎮火しないときは、水か消火器で消す。）

＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

ドアを
開けない

調理以外の目的に使わない

故障・発煙・発火の原因

レンジ加熱のとき

ビンのふたや栓ははずす

●密封性の高いふたもはずす。
容器が破裂して、やけど・けがの原因

卵は割りほぐす

割りほぐす

●ゆで卵や目玉焼きのあたためもしない。
破裂して、やけど・けがの原因

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ

殻や膜が破裂して、やけど・けがの原因

容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

やけどを防ぐため

鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま加熱しない

発火の原因

乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する

やけどを防ぐため

ヒーター加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは高温部（庫内・ドア・本体・天面・付属品など）に触れない

ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

接触禁止

高温のため、やけどの原因

お願い

**冷えやすい場所や
蒸気・油のかかる場所に置かない**

本体が結露して、故障の原因

テレビ・ラジオ・アンテナ線を近づけない

- 4m以上離す。

画像の乱れ・雑音の原因

**ドアに衝撃を与えない
加熱中、ドアに水をかけない**

- ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。

直後やその後の調理中に、ドアガラスが割れる原因

付属品を落としたり、急冷しない

けが・変形の原因

**落雷のおそれがあるときは、
電源プラグをコンセントから抜く**

故障を防ぐため

容器の出し入れは引きずらない

庫内底面に傷がつくと、
割れてけが・火花・故障の原因

使用するキーをまちがえない

加熱しすぎて、焦げ・発煙・発火の原因

- のみものをあたためで加熱しない。

突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因

**表示部に「高温」が表示されて
いるときは、庫内や庫内底面が
熱くなっているので注意する**

やけどを防ぐため

- 耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。

溶け・変形の原因

**ドアの開閉時には
ドアの横や下側、可動部に
指をはさまないよう気をつける**

けがを防ぐため

レンジ加熱のとき

角皿、金属容器、金串、アルミホイルなどを使わない

- アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因

缶詰、レトルト食品などは他の容器に移す

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

**空のまま加熱しない
少量や乾燥した物を加熱しすぎない**

- 小さく切った根菜の少量加熱はしない。

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、
やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

庫内底面にのせる分量は、容器の重さを含めて4kgまでにする

故障を防ぐため

**食品は庫内中央に置く
食品や容器が庫内壁面に当たらないように置く**

端に置くと、正しく検知できずに
発煙・発火の原因

ヒーター加熱のとき

**角皿の出し入れは、
厚手のミトンや乾いた布などを使い、
両手でする**

やけどを防ぐため

**調理後の角皿は、
本体や熱に弱い物の上に置かない**

変形・焦げの原因

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収されて、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。
（あたため、ミルク・酒かん、解凍、ゆでもの 葉菜、ゆでもの 根菜、炊飯、お好み温度、スピードレンジ、レンジキー）

電波の性質

吸　収

食品や水分に吸収されます。

透　過

ガラス、陶器は通り抜けます。

反　射

金属に当たると反射します。
（レンジ加熱では使えません。火花の原因。）

ヒーター加熱

オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱
（ヘルシーフライ、温泉たまご、オートメニュー「3. 茶わんむし」「5. スポンジケーキ」「6. シフォンケーキ」「7. クッキー」「8. ロールパン」「9. サクッとフライ」、オーブン、発酵キー）

ケーキ、パンなどのお菓子をふっくら焼き上げます。

両面グリル

高温の上下ヒーターで表面にこげめをつける
（オートメニュー「1. グラタン」「2. ピザ」、両面グリルキー）

グラタンなどをこんがり焼き上げます。

コンビ加熱（レンジ＋ヒーター）

電波とヒーターで加熱
（直火煮込、オートメニュー「4.肉じゃが」）

早くしっとり加熱します。

赤外線センサーについて

- レンジ加熱のとき、食品の表面温度を継続して測り、設定温度になったとき、自動で加熱を終わらせます。

コツとお願い ➡15ページ

庫内の温度が高いと

- 赤外線センサーが使えないため、ブザーが鳴り、表示部にホット表示が出て、運転が止まります。**とりけし・切**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。（手動の**スピードレンジ**、**レンジ**は使えます）➡30ページ

ツインクロス加熱について

- 庫内底面と側面の2方向から電波を出すことで、ムラを抑えて、すばやく加熱します。

お願い

- 食品は容器に入れて、庫内壁面に当たらないよう、中央に置く

表示部に「高温」が点滅しているとき

- 庫内底面の温度が高くなっています。やけどのおそれがあるので、素手で触らないでください。
- また、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせないでください。溶けたり、変形の原因になります。

自動加熱のときのお願い<あたため、自動キー、オートメニュー>

●本書に記載されている、分量・材料・調理法で行ってください。
（指定分量以外のときは、手動で様子を見ながら加熱してください。）
●加熱終了後、加熱を追加するときは、**延長**や手動を使い、様子を見ながら行ってください。

各部のなまえ

本体前面

お願い
汚れをつけたまま使わない。焦げ・火花が出る原因。

庫内底面(耐熱セラミック製)
- 中央に食品を置く。
- 汚れたらふき取る。
  お手入れ ➡41ページ

お願い
衝撃を加えたり水をかけない。割れる原因。

本体背面

付属品

角皿 (ホーロー加工)１枚	●オーブン・グリル加熱のときに使う。**（レンジ・コンビ加熱のときは使えない）** ●皿受け棚にのせる。 ●加熱中や加熱直後は、角皿に直接触れない。 やけどの原因。 角皿や食品を出し入れするときは、ミトンや厚手の布などを使う。 ●急冷しない。変形の原因。 調理によっても（冷たい物など）変形する場合がある。 「変形の直し方」➡40ページ ●酸性の食品（レモン汁など）を使うときは、オーブンシートなどをしく。 変色を防ぐため。
アース線１本	本体背面に取付けてある。 「アースの取付け方」➡４ページ
取扱説明書／メニュー集(本書)１部　保証書　１部	

※オーブン・グリル調理時の角皿の出し入れ用「持ち手」が別売品としてあります。(部品コード：M18 316 180U)
お買上げの販売店でお買求めください。

操作パネル

ランプについて
操作が必要なときに、ランプが点滅してお知らせします。

手動キー
➡28～35ページ
- 料理に応じて温度・時間を設定して使う。

温度・仕上がりダイヤル
温度
- **あたため、ミルク・酒かん、お好み温度**のとき仕上がり温度の設定に使う。
- **オーブン**のとき温度の設定に使う。

仕上がり
- **解凍、ゆでもの 葉菜、ゆでもの 根菜、ヘルシーフライ、炊飯、オートメニュー**などのとき、仕上がりの強弱の調節に使う。
- スタート後、約20秒間(ランプ点灯中)だけ調節できる。

（**弱め** …左に回す。加熱時間が約２割減る。
強め …右に回す。加熱時間が約２割増える。）

とりけし・切キー
- キーを押し間違えたとき、途中で加熱をやめたいときに使う。
- 電源を切りたいときに使う。

形名

延長キー
➡36ページ
- 加熱後、もう少し加熱したいときに使う。

ダイヤル
時間
- 時間の設定に使う。

オートメニュー
➡26～27ページ
- 時間･温度設定が不要。

あたため スタート キー
あたため
➡14～16ページ
- 時間設定が不要。

スタート
- 加熱をスタートするときに押す。

＊加熱の途中でドアを開けると加熱は中断する。続けるときはもう一度押す。

自動キー
➡17～25ページ
- 時間･温度設定が不要。

メモリー
➡37ページ
- 手動調理の加熱方法を登録して使う。

脱臭キー
➡40ページ
- 初めにカラ焼きするとき、庫内の臭いが気になるときに使う。

表示部
- 加熱時間や選んだ機能、働いている機能を表示します。

<例>

- **レンジ「600W」**で１分30秒。

その他の表示

<加熱表示>
- 加熱時間や現在温度が確定するまで表示する。
（**解凍**では、加熱終了まで表示）

<高温表示>

- オーブン･グリル加熱中に庫内の温度が高くなると点灯。
- 庫内底面の温度が高いときは点滅して表示。➡45ページ

<ホット表示>

- 庫内の温度が高いときに点滅して表示。 ➡45ページ

<故障表示>

- 故障したとき、E０、P０などを表示。➡45ページ

＊「デモ」が表示されているときは、店頭展示用モードになっています。使用時は、デモを解除してください。➡45ページ

※本体色・形名により、キーの色、イラストが一部異なりますが、使い方は同じです。

●自動メニューは、**あたため**（２メニュー）、**ミルク･酒かん**、**解凍**（２メニュー）、**ゆでもの 葉菜**、**ゆでもの 根菜**、**ヘルシーフライ**（５メニュー）、**炊飯**、**温泉たまご**、**直火煮込**（３メニュー）、**オートメニュー**（９品目、23メニュー）の合計40メニューです。

準備／音量調節／出し忘れお知らせ

準備（カラ焼き）

初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！

- ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。
- 約15分で終了します。

お願い
煙やにおいが出ますが、故障ではありません。窓を開けるか、換気扇を回してください。

1 電源プラグをコンセントに差込み、ドアを開ける

ドアを開けると「0」を表示。

2 庫内に何もないことを確認して、ドアを閉める

お願い
包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

3 **脱臭**を押す

脱臭がスタート。

加熱表示後、残り時間を表示。

終了 終了音が鳴る

⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面など）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

お知らせ
■カラ焼きをする前に調理をしても、食品には影響ありません。
■カラ焼き後、庫内底面に汚れがシミ状に出ることがあります。お手入れを行ってください。➡41ページ

便利機能 お好みで設定を変更してください。

音量調節

- 加熱が終了すると、ブザーが鳴ります。
- 音量をかえたり、消すことができます。

音量をかえる・音を消すとき

表示部が「0」のとき、ドアを開けたまま、両面グリルを続けて3回押す

↓

設定終了 ピッ（音を消したときは鳴らない）

押すごとに、
→ 音量小 → 鳴らない → 音量標準 →
をくり返す。

＊切りかわると、2秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。

お知らせ 電源プラグを抜いても記憶しています。

便利機能 お好みで設定してください。

出し忘れお知らせ

- 加熱終了後、食品をすぐに取出さないと、ブザーでお知らせする機能です。
  （出荷時は設定されていません。）

出し忘れお知らせ機能にするとき

表示部が「0」のとき、ドアを開けたまま、あたためを続けて3回押す
（ピッピッピーッと鳴る）

＊切りかわると、2秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。
＊戻すときも同じ手順です。（ピッピッピッと鳴る）

設定すると

- 加熱終了後、ドアを開けないと、1分ごとにブザーが鳴ります。（10分間。表示部は「0」を表示。）
- 鳴っているブザーを消すときは、ドアを開けるか、とりけし・切を押します。

お知らせ 電源プラグを抜いても記憶しています。

使える容器・使えない容器

○使える ×使えない

容器の種類	レンジ加熱	ヒーター加熱	コンビ加熱（レンジ+ヒーター加熱）
耐熱性ガラス容器	○ ＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。	○	○
耐熱性のないガラス容器	× ●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。	×	×
耐熱性プラスチック容器	○ ●耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	× ＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。	×
その他プラスチック容器	× ●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。（例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など）＊ただし、スチロールトレーは解凍のみ使える。	×	×
ラップ	○ ●耐熱温度が140℃以上の物が使える。＊ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	× ＊ただし、発酵には使える。	×
金属容器、金串、金網、アルミホイルなど	× ＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。（解凍など）	○ ＊ただし、取っ手がプラスチックの物は使えない。	×
陶器、磁器	○ ＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。	○	○
漆器、竹・木・炭・籐・紙製品	× ●こげたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。＊ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。	×	×

＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。
＊あたため、ミルク・酒かん、解凍、お好み温度のとき（赤外線センサー使用時）、ふた（陶器、ガラス、プラスチックなど）を使うと、センサーの働きが悪くなるので使わないでください。

常温・冷蔵品の
あたため（ごはんやおかずを自動であたためる）

- 設定温度は80℃です。70〜90℃に調節できます。
- 食品の分量は約100〜500gです。
- 出力1000Wまたは600Wのレンジ加熱です。
- 冷凍品（冷凍ごはんなど）はあたためを２回押してください。➡16ページ
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡39ページ

1 食品を入れる

容器に入れて庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。

2 あたためを押す

加熱がスタート。

●仕上がり温度（設定温度）を変えたいとき ➡15ページ

ごはんは70℃に設定する。

25秒後

現在温度を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。（容器も熱くなっていることがあるので、気をつける）

●もっと熱くしたいとき ➡36ページ

加熱終了後、５分以内に延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

お願い

■ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。破裂して、やけど・けがの原因。

■市販のおべんとうは、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料は取除いてから加熱する。

■庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

■食品が少量（100g未満）のときは、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。

■ごはんとカレーなど加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しない。

お知らせ

■加熱中、食品からバチバチ音がすることがありますが、異常ではありません。

■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

庫内の温度が高いと

- ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。とりけし・切を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。➡30ページ

上手な加熱のコツ

■ぬるい部分があったり、出来たりないときは、かき混ぜたり、裏返して延長またはレンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。

赤外線センサーについて➡15ページ

食品の置きかた

- 庫内中央に置く

２個以上の場合、中央に寄せる

＊食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれず、発煙・発火の原因。

仕上がり温度（設定温度）を変えるとき
（あたため、ミルク・酒かんで変更できます）

- スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に温度・仕上がりダイヤルを回して、設定温度を合わせる

右に回すと設定温度が上がる。左に回すと設定温度が下がる。

＜設定できる温度＞

キー名	あたため	ミルク・酒かん
温度	70〜90℃	40〜80℃

＊５℃単位で設定できます。

お知らせ 庫内温度が高いときは、変更できません。

〈下記の食品はそれぞれのキーであたためる〉

■牛乳・酒かん
➡ミルク・酒かん（17ページ）
（あたためでは沸騰したり、上手に加熱できない）

■肉まん・あんまん・パン
➡レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する（39ページ「あたため」）
- 肉まん、あんまんは水を振り、ラップをして加熱する（あんが先に熱くなるので注意する）

ラップをするもの

- 分量が多いとき
- あたためると飛び散って庫内がよごれるとき（カレー等）
- ラップは、食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう（ラップの破裂防止のため）

しゅうまい
野菜の煮もの
焼き魚・煮魚
煮魚は煮汁を少しかける。

カレー
シチュー
加熱後、混ぜる。

ラップをしないもの

ごはん・ピラフ
しっとり仕上げたいときは水をふる。

汁もの（１人分）
みそ汁・すまし汁・スープ

野菜炒め
焼きそば
揚げもの

赤外線センサーについて（コツとお願い）

■食品は庫内の中央に置く
食品の温度を検知するために中央に置いてください。複数個を同時に加熱するときは、中央に寄せて置いてください。

■容器は陶磁器、耐熱性のものを使う
食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使います。解凍以外は、スチロールトレーを使用しないでください。

■庫内を冷まして使う
庫内の温度が高いと、赤外線センサーが使えないため、ブザーが鳴りホット表示が出て、運転が止まります。➡45ページ
とりけし・切を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。（約15分）

■ふたは使わない
陶器製やガラス製のふたは赤外線センサーが上手く働かないため使えません。
分量の多いときやカレーなど飛び散るものはラップをします。ラップをすると仕上がり温度が低めになります。

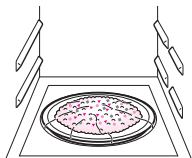
■現在温度の表示は目安
スタート後、25秒で現在温度が表示されます。温度は食品のおよその平均温度です。短い時間であたたまるものは表示しない場合があります。

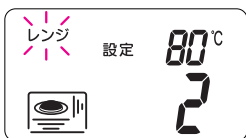
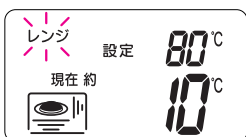
冷凍品の あたため（冷凍品を自動であたためる）

- 冷凍品や市販のレンジ用冷凍食品のあたためができます。
- 設定温度は80℃です。70～90℃に調節できます。
- 食品の分量は約100～500gまでです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡39ページ

1 食品を入れる

容器に入れラップをして、庫内中央に置く。
（ただし、揚げものはラップをしない）

お願い 角皿ははずす。

2 あたためを２回押す

加熱がスタート。

●仕上がり温度（設定温度）を変えたいとき ➡15ページ
ごはんは70℃に設定する。

25秒後

現在温度を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。（容器も熱くなっていることがあるので、気をつける）

●もっと熱くしたいとき ➡36ページ
加熱終了後、５分以内に**延長**を押して、**ダイヤル**で時間を合わせる。

お願い

■庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■食品が少量（100ｇ未満）のときは、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。

お知らせ

■食品を上手に仕上げるため、パッケージに記載された調理時間より長くなることがあります。
■クリームコロッケのような中身のやわらかい物は、中身が出てしまうことがあります。

使う容器は

■食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使う。 ➡13ページ

上手な加熱のコツ

■パッケージに並べ方の記載があるときは、その並べ方にする。
■ピラフなどのご飯類、スパゲティーなどのめん類は、加熱後かき混ぜる。

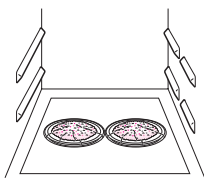
庫内の温度が高いと

- ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。
  とりけし・切を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
  ➡30ページ

このあたためができます

- 冷凍ピラフ、冷凍コロッケ、など、市販のレンジ用冷凍食品
- ホームフリージングしたもの（ごはんなど）

 赤外線センサーについて➡15ページ

食品の置きかた

- 庫内中央に置く

２個以上の場合、中央に寄せる

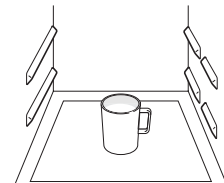
＊食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれず、発煙・発火の原因。

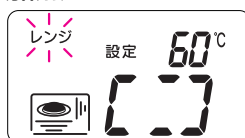
ミルク・酒かん（牛乳やお酒を自動であたためる）

- 設定温度は60℃です。40～80℃に調節できます。
- 食品の分量は１～４杯までです。
- 出力1000Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡39ページ「あたため」

1 食品を入れる

ミルクはマグカップに、酒はとっくりか耐熱性のコップに入れて庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。

2 ミルクを押す

加熱がスタート。

加熱表示し、25秒後に現在温度を表示。

●仕上がり温度（設定温度）を変えたいとき ➡15ページ
酒かんをするときは、50～55℃に設定する。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。（容器や取っ手も熱くなっていることがあるので、気をつける）

●もっと熱くしたいとき ➡36ページ
加熱終了後、５分以内に**延長**を押して、**ダイヤル**で時間を合わせる。

お願い

■庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

上手な解凍のコツ

■１杯分の分量のめやす（１mL＝１cc）
- 牛乳＝約200mL
- 酒かん＝約180mL
- 容器の７～８分目をめやすに入れる。
- 容器に対して少量しか入れないと、仕上がり温度が高くなる。

■分量にあった容器を使う
- 容器の大きさ、形状、材質により、仕上がり温度がかわる。
- とっくりは背の低い物を使う。
- 牛乳ビンや紙パックでの加熱はしない。

■加熱後は
かき混ぜる。

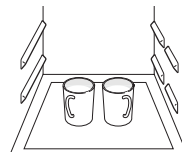
■首のほそいとっくりは
上1／3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。

庫内の温度が高いと

- ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。
  とりけし・切を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
  ➡30ページ

赤外線センサーについて➡15ページ

牛乳・お酒の置きかた

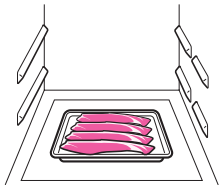
- 庫内中央に置く

２個以上の場合、中央に寄せる

＊端に置くと仕上がりが悪くなる。また、沸とうしたり、庫内から取出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどの原因。

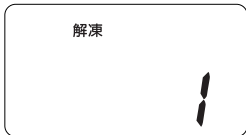
解凍（さしみや肉を自動で解凍する）

- 食品の分量は約100～800gです。
- 「さしみ」は出力100W相当、「全解凍」は出力110W相当のレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡39ページ

1 食品を入れる

ラップをはずし、スチロールトレーごと庫内中央に置く

お願い
角皿、ラップ、飾りははずす。

2 解凍を押す

さしみは **1 回押す**　　全解凍は **2 回押す**

加熱がスタート。
表示部は「解凍」が点滅し、25秒後に加熱表示になる。
（残り時間は表示しない）

●仕上がりの調節をしたいとき　➡11ページ
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に温度・仕上がりダイヤルを回して **「弱め」** または **「強め」** に合わせる。

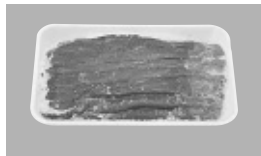
加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

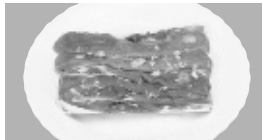
●もっと解凍したいとき　➡36ページ
加熱終了後、５分以内に延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

お願い
■庫内や底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、ドアを開けて冷やしてから使う。（約15分）

庫内の温度が高いと
- ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。
とりけし・切を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
➡30ページ

スチロールトレーのとき

- ラップをはずしてスチロールトレーごと庫内中央に置く

スチロールトレーがないとき

- 平皿の上に、ラップをはずした食品をのせ、庫内中央に置く

次の場合、自動でできません

- ラップ包装のまま解凍したいとき
- 冷凍室から出してしばらく時間のたったもの、溶けかけているもの

↓

レンジ「200W」で様子を見ながら解凍する

さしみ：解凍を１回押す

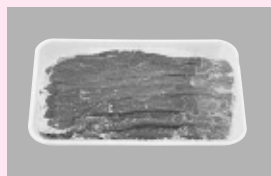
- 解凍後、そのまま生で食べるときなど
（包丁で切れる半解凍仕上がり）

まぐろ・切り身魚
厚さが均一でないときは、薄い部分にアルミホイルを巻く。

えび
冷凍時に、重ねないで平らにする。

一匹魚
頭、尾などの細い部分にアルミホイルを巻く。

全解凍：解凍を２回押す

- 解凍後、加熱調理するときなど
（ほぐせる全解凍仕上がり）

薄切り肉
冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。

ひき肉
冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。

かたまり肉
側面にアルミホイルを巻く。
仕上がり **「強め」** を使う。

とり肉
骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

お願い
■アルミホイルは庫内底面や壁、ドアに触れないように巻く。触れると火花の原因。

上手な解凍のコツ

■厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。
また、仕上がり **「強め」** を使う。

■細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く
解凍のしすぎを防ぐことができる。
また、薄い物は仕上がり **「弱め」** を使う。

■冷凍室から出してすぐに解凍
溶けかけている物、100g未満の物は、解凍しすぎを防ぐためレンジ「200W」で様子を見ながら解凍する。

■ホームフリージングは
- 新鮮な物を選ぶ。
- 飾りや敷き物は取除く。
- １回分（約200g）ずつに分けて、約３cm以内に厚さをそろえる。
- 空気を抜き、ラップなどで密封する。

ゆでもの 葉菜／ゆでもの 根菜（生の野菜を自動でゆでる）

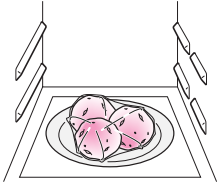
庫内の温度が高いと

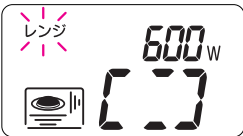
- ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。
  とりけし・切を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
  ➡30ページ

- お湯をわかさず、野菜の下ごしらえが簡単にできます。
- 食品の分量は葉菜が約100〜500g、根菜が約100〜600gです。
- 出力600〜300Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡39ページ

1 食品を入れる

①食品を洗い、水気を残したまま
　ラップでピッタリ包む。
②平らな耐熱皿にのせて、庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。

2 ゆでもの 葉菜またはゆでもの 根菜を押す

葉・花・果菜は**ゆでもの 葉菜**を押す
根菜は**ゆでもの 根菜**を押す
加熱がスタート。

表示部は「レンジ」が点滅し、約３分後、残り時間を表示する。

●仕上がりの調節をしたいとき　➡11ページ
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に**温度・仕上がりダイヤル**を回して「弱め」または「強め」に合わせる。

↓

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。（容器も熱くなっていることがあるので、気をつける）

●加熱がたりないとき　➡36ページ
加熱終了後、５分以内に**延長**を押して、**ダイヤル**で時間を合わせる。
（再度、**ゆでもの**で加熱しない。
さつまいもなどは加熱しすぎとなり、焦げ・発煙・発火の原因）

お願い

■庫内や底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■少量（100g未満）や、すでに加熱されたものは、**ゆでもの**は使わない。**レンジ「600W」**で様子を見ながら加熱する。
■さつまいもは、含まれる水分が少なく、焦げ・発煙・発火しやすい食品なので、細く小さいもの（100g未満）や保存などにより乾燥しているものは、**レンジ「600W」**で加熱時間を短めにして、様子を見ながら加熱する。

お知らせ

■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
　ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

- 洗ってラップに包み、耐熱皿にのせる。

葉・花・果菜
（**ゆでもの 葉菜**を押す）

ブロッコリー・カリフラワー

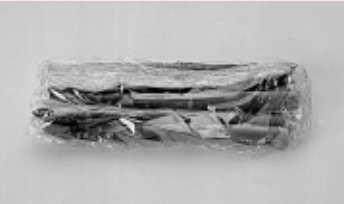
小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。

なす

加熱後、水にさらしてアクを抜く。

ほうれん草・キャベツ・白菜など

茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

グリーンアスパラガス

根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねて、ラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

根菜・火の通りにくい物
（**ゆでもの 根菜**を押す）

じゃがいも・さつまいも

加熱後、約５分庫内でむらす。

かぼちゃ

大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

とうもろこし

皮をむいてラップに包む。（はじける音がするときがある。）

容器を使うとき・細かく切ったもの・少量のとき

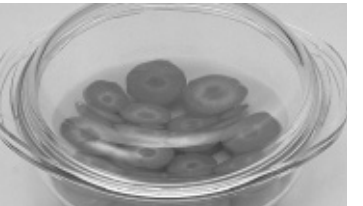
➡**レンジ「600W」**で
　様子を見ながら加熱する

お知らせ

薄く切ったもの、小さく切ったもの（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。
耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えたり、様子を見ながら**レンジ「600W」**で加熱してください。

例）
玉ねぎのみじん切り

中１コ（200g）＝約４分
ふたをしないで加熱する。

にんじんのスライス

中１本（100g）＝約８〜10分
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

上手な加熱のコツ

■洗ったあとの水気を残したまま加熱する。
■厚さや大きさをそろえて加熱する。
■加熱の途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
■ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

こんなメニューのときにも便利

- コロッケ➡じゃがいも…水っぽくならず、コロッケの形を整えやすくなります。
- マーボーなす➡なす…炒めるとき、油の量を減らせます。
- かぼちゃの煮物➡かぼちゃ…煮込みの時間が短くできます。

炊飯（ごはんを炊く）

- お米の分量は１～２合です。（レンジ加熱です）
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡39ページ

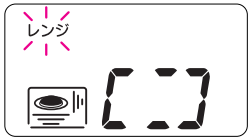
1 お米と水を耐熱容器に入れる

（水の量、容器のめやす➡下表）

①米はよく洗い、水気をきる。
②米と水を耐熱容器に入れ、ふたをする。
③庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。

2 炊飯を押す

加熱がスタート。

加熱表示後、残り時間を表示。

● ２合を炊飯するとき
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に
温度・仕上がりダイヤルを回して「強め」に合わせる。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

庫内で約５分間蒸らし、よくほぐす。

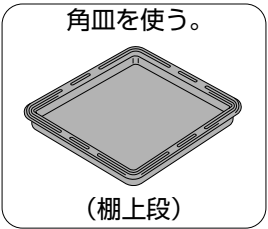
水の量・容器のめやすと炊飯時間

米の量	１合（150g）	２合（300g）
水の量	300mL	450mL
容器	直径約21cm、深さ約８cmの大きさのふたつきの耐熱容器	
仕上がり調節	ー	強め
炊飯時間	約23分（蒸らしを除く）	約24分（蒸らしを除く）

- 水の量はお好みで加減してください。
- ２合は温度・仕上がりダイヤルで「強め」を選んでください。

ヘルシーフライ（少量の油をかけてオーブンで焼く）

角皿を使う。

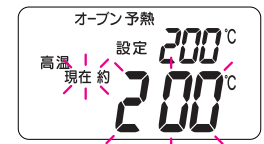
（棚上段）

- ヘルシーフライについて。➡54ページ
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡39ページ

予熱：角皿ははずす。

1 ヘルシーフライを押して予熱する

予熱がスタート。（約10分）

20秒後に現在温度を表示。

予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、
20分間は保温している。

お知らせ
保温が終了すると続けて操作できない。
手順１からやり直す。

加熱

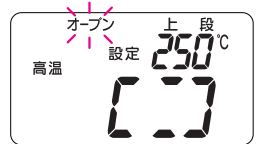
2 食品を入れる

角皿に食品をのせて油を均等にかけ、棚上段にのせる。

⚠**注意** 予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

お願い 角皿は奥までしっかり入れる。

3 スタートを押す

加熱がスタート。（約16分）

加熱表示し、約６分後、残り時間を表示。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡11ページ
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に温度・仕上がりダイヤルを回して「弱め」または「強め」に合わせる。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡36ページ
加熱終了後、５分以内に延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

ヘルシーフライでできるメニュー

➡54～55ページ

エビフライ
さけフライ
とりのから揚げ
ベジタブルアラカルト
フライドポテト

温泉たまご（温泉たまごを自動で作る）

- 一度に４～６個の温泉たまごを作ることができます。
- 時間は約43分です。（オーブン加熱です）

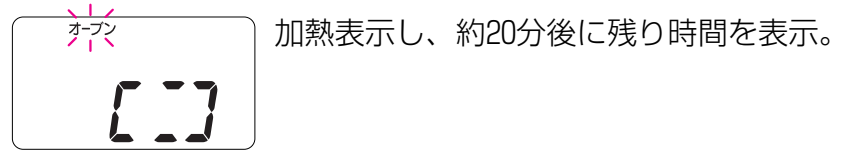
1 卵と水を耐熱容器に入れる

（容器のめやす・水の量 ➡ 下表）
①耐熱容器に卵を入れ、卵が充分にひたるまで水を入れる。
②庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。

2 温泉たまごを押す

加熱がスタート。

加熱表示し、約20分後に残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る
卵を取出し、水につける。
（やけどに注意する。水につけないと、卵が固まってしまう）

容器のめやす・水の量と加熱時間

卵の数	L玉 4～6個
容器	直径約21cm、深さ約８cmの大きさの底の平らな耐熱容器
水の量/水温	約1100mL/約20℃
加熱時間	約45分

- 卵は冷蔵庫から出してすぐのものを使います。
  常温の卵のときは、温度・仕上がりダイヤルで「弱め」を選んでください。
- 冬場など水温の低いときは、温度・仕上がりダイヤルで「強め」を選んでください。

お願い
■ふた、ラップは使わない。

お知らせ
■温泉たまごは手動では調理できません。（手動等でのレンジ加熱は、破裂し、やけどやけがの原因になるので、絶対に行わない）

直火煮込（煮込み料理を自動で作る）

- メニュー集記載の煮込み料理が自動でできます。
  （直火煮込について➡56ページ）

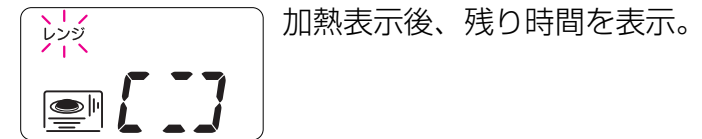
1 食品を入れる

耐熱容器に入れて庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。
金属製の容器は使わない。

2 直火煮込を押す

加熱がスタート。

加熱表示後、残り時間を表示。

3 ブザーが鳴ったら、食品を取出してかき混ぜ、再び食品を入れスタートを押す

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。
（容器が熱くなっているので、ミトンなどを使う）

直火煮込でできるメニュー
➡56～57ページ
ビーフシチュー
レストランカレー
ミートソース

お願い
■容器は、耐熱性のあるガラスや陶磁器で、底が平らな直径21cm深さ８cm程度のふたつきのものを使う。
（レンジとオーブンのコンビ加熱なので、金属製のものやアルミホイル、耐熱性のないもの、ラップは使えない）
■メニュー集記載の分量・容器・調理法を守る。
（分量が多いとふきこぼれて、庫内底面が汚れて、こびりつきの原因）

お知らせ
■レンジ加熱からオーブン加熱になるとき、ブザーが鳴り３分間加熱が止まります。食品をかき混ぜ、スタートを押すと、加熱を継続します。
（ドアを開けないときは、３分後に自動的に加熱を継続します。）

オートメニュー

付属品はメニュー集にしたがう。

● メニュー集記載のメニューが、番号を合わせてスタートすれば、センサーのはたらきで自動でできます。

例：シフォンケーキを焼くとき

1 食品を入れる

食品を庫内中央に置く。

2 ダイヤルを回してメニュー番号を「6.シフォンケーキ」に合わせる

右に回すと、メニュー番号が「1」→「9」にかわる。
左に回すと、「9」→「1」にかわる。

3 スタートを押す

加熱がスタート。

20秒後、残り時間を表示。
（「1.グラタン」「2.ピザ」では残り時間を表示するまで15分程度かかることがある。）

●仕上がりの調節をしたいとき ➡11ページ
スタート後、20秒以内（ランプ点灯中）に温度・仕上がりダイヤルを回して「弱め」または「強め」に合わせる。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡36ページ
加熱終了後、5分以内に延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

お知らせ

■設定温度の変更はできません。

● メニュー番号とメニュー名は、ドアを開けた本体右側にもあります。➡10ページ
● 下準備はメニュー集を参照してください。

メニュー番号
1 グラタン

（棚上段） グリル加熱です

マカロニグラタン	➡64ページ
ほうれん草とさけのグラタン	➡64ページ
ラザニア	➡65ページ
チキンドリア	➡65ページ

※市販の冷凍グラタン（オーブン用）は、仕上がり「強め」を使います。
（電子レンジ用は1.グラタンではできません。）

メニュー番号
2 ピザ

（棚上段） グリル加熱です

ビッグピザ	➡73ページ
ビッグピザのバリエーション	➡73ページ
冷凍ピザ（オーブン用）	➡73ページ

メニュー番号
3 茶わんむし

（棚下段） オーブン加熱です

茶わんむし	➡58ページ

メニュー番号
4 肉じゃが

コンビ加熱です

肉じゃが	➡58ページ

メニュー番号
5 スポンジケーキ

（棚下段） オーブン加熱です

スポンジケーキ	➡66ページ

メニュー番号
6 シフォンケーキ

オーブン加熱です

シフォンケーキ	➡68ページ
シフォンケーキのバリエーション	➡69ページ

メニュー番号
7 クッキー

（棚下段） オーブン加熱です

型抜きクッキー	➡70ページ
チョコチップクッキー	➡70ページ
ピーナッツバタークッキー	➡70ページ

メニュー番号
8 ロールパン

（棚下段） オーブン加熱です

ロールパン	➡74ページ
あんパン	➡75ページ
コーンマヨネーズパン	➡75ページ

メニュー番号
9 サクッとフライ

（棚下段） オーブン加熱です

（ラップ・包装ははずす）
- 調理済みのフライなど（常温・冷蔵）をサクッと仕上げます。（冷凍品はあたため（2度押し）を使う）
- 食品の分量は約100～300gまでです。角皿にオーブンシートをしき、食品をのせます。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡39ページ

上手な加熱のコツ

■厚みのある物は仕上がり「強め」を使う。

■薄い物やクリームコロッケのような中身のやわらかい物は仕上がり「弱め」を使う。

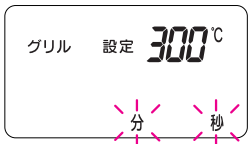
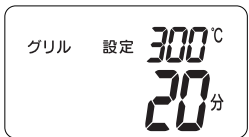
両面グリル（時間を合わせてヒーター加熱する）

●グラタンやピザなど表面に焼き色をつける料理などに使います。
●300℃の高温で加熱します。（温度の変更、予熱はできません。）
●設定できる時間は１～30分です。

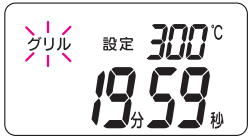
1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚上段にのせる。

お願い 角皿は奥までしっかり入れる。

2 両面グリルを押す

3 ダイヤルを回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、
10～30分は１分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

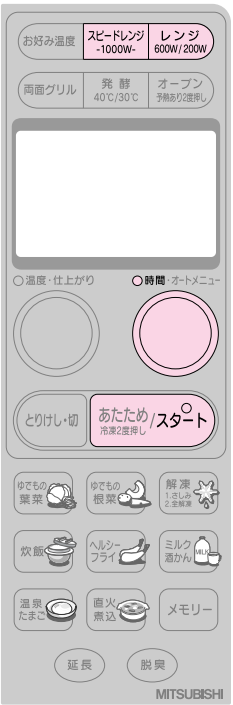
4 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡36ページ
加熱終了後、５分以内に延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

スピードレンジ／レンジ（時間を合わせてあたためる）

●下ごしらえやお料理、手動でのあたため、煮こみなどに使います。
●レンジ出力は「スピードレンジ」が1000Wです。「レンジ」は600W、200Wが選べます。
●設定できる時間はスピードレンジは10秒～５分、レンジ600Wが10秒～20分、200Wが30秒～90分です。

1 食品を入れる

食品を庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。

2 スピードレンジまたはレンジを押す

「1000W」はスピードレンジを押す

「600W」はレンジを１回押す

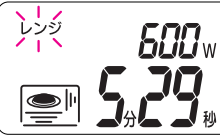
「200W」はレンジを２回押す

3 ダイヤルを回して時間を合わせる

（表示例：レンジ 1000W 25秒／レンジ 600W 5分30秒／レンジ 200W 75分）

10秒～30秒は５秒単位、30秒～５分は10秒単位で表示。

10秒～５分は10秒単位、５～20分は30秒単位で表示。
（20分は分のみを表示。）

30秒～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、30～90分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

4 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

加熱終了

加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡36ページ
加熱終了後、５分以内に延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

お願い

■庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■少量（100g未満）のものはレンジ「600W」を使い、様子を見ながら加熱する。

上手な加熱のコツ

■加熱時間は、食品の量が２倍になると２倍弱になる。
■加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜや裏返しをする。
■煮こみのとき
●ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
●ふたがないときはラップをかける。
●落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオーブンシートでもよい。

お知らせ

■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。
■レンジ出力調節のため、ブーンという音が出たり、止まったりすることがあります。

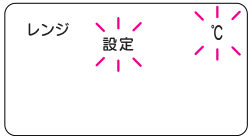
お好み温度（仕上がり温度を設定してあたためる）

- 赤外線センサーを使い、食品の仕上がり温度をお好みに設定できます。
- 出力1000W～200Wのレンジ加熱です。
- 設定できる温度は－10～90℃、食品の分量は約100～500gです。

1 食品を入れる

容器に入れて庫内中央に置く。

お願い 角皿ははずす。

2 お好み温度を押す

3 温度・仕上がりダイヤルを回し、お好みの設定温度に合わせる

－10～0℃は２℃単位、
0～90℃までは５℃単位で設定できる。
右に回すと設定温度が上がる。
左に回すと設定温度が下がる。

4 スタートを押す

加熱がスタート。

加熱表示し、25秒後に現在温度を表示。
（スタート後は、設定温度の変更はできません）

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

赤外線センサーについて➡15ページ

使う容器は

■食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使う。 ➡13ページ

■ふたは使わない。 ➡15ページ

お願い

■庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

庫内の温度が高いと（ホット表示）

- スタートを押すとブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。とりけし・切を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。（約15分。ただし、手動のスピードレンジ、レンジはすぐに使えます）

＜お好み温度と食品のめやす＞

＜お好み温度表示＞
（本体）

※ドアを開けた、本体右側にあります。
➡10ページ

※ベビーフードは、１回に加熱できる量は60～130g。

コツとお願い 赤外線センサーについて

■**食品は庫内の中央に置く**

食品の温度を正しく検知するために中央に置いてください。
複数個を同時に加熱するときは、中央に寄せて置いてください。

■**容器は陶磁器・耐熱性のものを使う**

食品の量にあった大きさの、陶磁器・耐熱性の容器を使います。解凍以外は、スチロールトレーを使用しないでください。

■**庫内を冷まして使う**

庫内の温度が高いと、赤外線センサーが使えません。（ホット表示となります）➡30ページ

■**ふたは使わない**

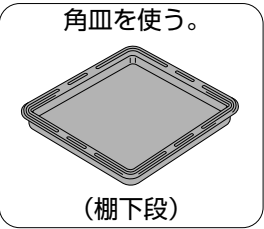
陶器製やガラス製のふたは赤外線センサーが上手く働かないため使えません。
また、ほとんどの食品でラップは必要ありませんが、分量の多いときやカレーなど飛び散るものはラップをします。ラップをすると仕上がり温度が変わります。

■**現在温度の表示は目安です**

スタート後、25秒で現在温度が表示されます。温度は食品のおよその平均温度です。短い時間であたたまるものは表示しない場合があります。

発酵（パン生地を発酵させる）

角皿を使う。

（棚下段）

- パン生地の発酵に使います。
- 設定できる温度は40℃と30℃、時間は１～120分です。

1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚下段にのせる。

お願い 角皿は奥までしっかり入れる。

2 発酵を押す

40℃は **1 回押す**
30℃は **2 回押す**

3 ダイヤルを回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、30～120分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

4 スタートを押す

発酵がスタート。

残り時間を表示。
（途中で発酵温度の変更はできません。）

加熱終了 加熱終了音が鳴る

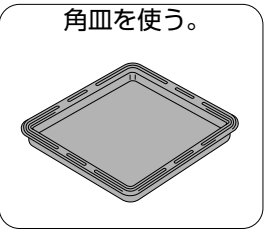
食品を取出す。

●発酵時間を延長したいとき ➡36ページ
加熱終了後、５分以内に延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

お知らせ

■本書メニュー集では、発酵は40℃での作り方です。
市販の料理ブックなどで作るときに30℃をお使いください。

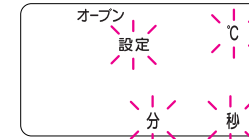
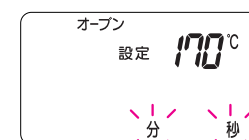
オーブン（温度・時間を合わせてヒーター加熱する）（予熱なし）

角皿を使う。

- 設定できる温度は100～250℃、時間は１～120分です。

1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚上段または棚下段にのせる。

お願い 角皿は奥までしっかり入れる。

2 オーブンを押す

3 温度・仕上がりダイヤルを回して温度を合わせる

150℃が表示される。
（100～250℃、10℃単位で表示。）

4 ダイヤルを回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、30～120分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

5 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

●途中で温度を変更したいとき
①オーブンを押す（温度表示が点滅）
②温度・仕上がりダイヤルで合わせる

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡36ページ
加熱終了後、５分以内に延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

お知らせ

温度と時間どちらからでも合わせることができます。

上手な加熱のコツ
➡35ページ

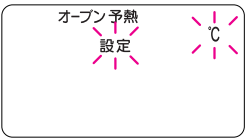
オーブン（予熱あり）（温度・時間を合わせてヒーター加熱する）

予熱のときは、角皿、食品は入れない。

- 予熱が必要なメニューのときに使います。
- 設定できる温度は100～250℃、時間は１～120分です。
- 予熱は自動的に行います。予熱時間は約６～12分です。

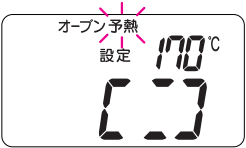
予熱する

1 オーブンを2回押す

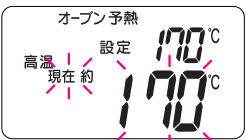
お願い
角皿ははずす。

2 温度・仕上がりダイヤルを回して温度を合わせる

150℃が表示される。
（100～250℃、10℃単位で表示。）

3 スタートを押す

予熱がスタート。

加熱表示し、20秒後に現在温度を表示。

予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、20分間は保温している。

お知らせ
保温が終了すると続けて操作できない。
手順１からやり直す。

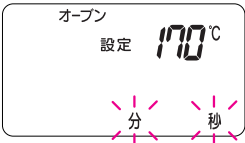
お知らせ
現在温度は、庫内のおよその温度です。
途中でドアを開けたときなど、表示と実際の温度が異なる場合があります。

加熱する

4 食品を入れる

角皿に食品をのせ、庫内にセットする。

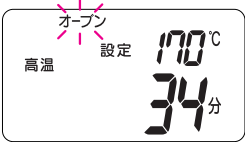
⚠注意
予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

お願い 角皿は奥までしっかり入れる。

5 ダイヤルを回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、30～120分は５分単位で表示。（20分以上は分のみを表示。）

6 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

●途中で温度を変更したいとき
①オーブンを押す（温度表示が点滅）
②温度・仕上がりダイヤルで合わせる

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡36ページ
加熱終了後、５分以内に延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

上手な加熱のコツ

■ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがあります。
次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえてください。
■調理中は、ドアの開閉は控えめに。（庫内温度が下がる原因）
■加熱後は、焦げを防ぐため、すぐに取り出す。

オーブン（予熱あり）のコツ

庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後は、できるだけ早く食品を入れて、加熱する。

加熱を延長する

- 加熱後、もう少し加熱したいときに使います。
- 加熱終了後から５分間は、設定したレンジ出力やオーブン温度を記憶しているので、時間を合わせるだけで、再度加熱できます。
- 設定できる時間は10秒～20分（あたため、ミルク・酒かん、スピードレンジは５分まで）です。

1 加熱終了後、５分以内に延長を押す

2 ダイヤルで時間を合わせる

10秒～５分は10秒単位、５～20分は30秒単位で表示。
（20分は分のみを表示。あたため、ミルク・酒かん、スピードレンジは５分まで）

3 スタートを押す

加熱がスタート。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

＊延長加熱後も同じ手順で、再び延長できます。

お知らせ

■加熱中に延長を押しても受付けません。
■加熱終了後、５分すぎると、自動的に電源が切れるので、延長できません。
➡２ページ「待機時消費電力ゼロ」

こんなときに使うと便利です

■厚みのある肉、かたまりの肉などを焼いたら加熱の足りない部分があった。
■市販の料理ブック通りに作ったら焼き色が薄かった。
■飲み物をあつあつに仕上げたい。

メモリー（お好みの加熱方法を登録する）

- よく作る料理やメニュー集の手動調理などの、お好みの加熱方法を登録しておくキーです。（レンジ・オーブン・グリルの手動調理が１つ登録できます。発酵は登録できません）
- メモリーを使えば、組合わせた連続加熱もできます。（登録のしかた<例２>を参照）

登録のしかた

<例１>
オーブン「170℃」で35分を登録する
＊メニュー集 69ページ「ベイクドチーズケーキ」など

1. ドアを開閉して、表示部に「0」を表示させる
2. オーブンを押し、温度・仕上がりダイヤルで「170℃」に合わせる
3. ダイヤルで「35分」に合わせる
4. メモリーを２回押す
   ↓
   登録完了 ピッ ピー

<例２>連続加熱の設定
レンジ「600W」で７分➡
レンジ「200W」で18分を登録する
＊メニュー集 53ページ「ごはん（炊飯）」の手動加熱など

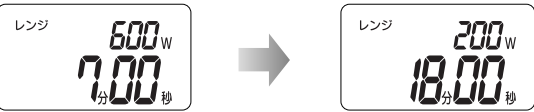
1. ドアを開閉して、表示部に「0」を表示させる
2. レンジを押して「600W」に合わせ、ダイヤルで「７分」に合わせる
3. メモリーを押す（ピッ）
4. レンジを押して「200W」に合わせ、ダイヤルで「18分」に合わせる
5. メモリーを２回押す
   ↓
   登録完了 ピッ ピー

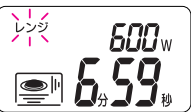
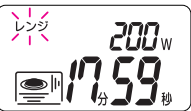
連続調理について

■レンジ➡レンジ、または、オーブン（グリル）➡オーブン（グリル）の設定ができます。
■スピードレンジを設定すると、次はレンジ「600W」またはレンジ「200W」のみの設定になります。

使い方（<例２>の場合で説明します）

1 メモリーを押し、登録内容を確認する

表示部に、登録されている内容が表示されるので、確認する。（登録されている内容が順次表示され、スタートランプが点滅する）

2 スタートランプが点滅したらスタートを押す

加熱がスタート。

レンジ「600W」が終わると、続けてレンジ「200W」の残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

お願い

■メモリーを使うときは、表示部に表示される登録内容を確認してから、調理する。

お知らせ

■設定時・使用時ともに、途中で間違えたときは、とりけし・切を押して、最初からやり直します。

■メモリー登録済みのとき、新たに登録の操作をすると、登録済みの内容が消去され、新たに登録した内容に変更されます。

トーストの焼き方

- 予熱してから焼くことで、表面はサクッと、中はふんわり仕上がります。
- 時間は予熱が約10分、加熱が約４分です。

1 角皿を棚上段に入れる

2 オーブンを２回押す

3 温度・仕上がりダイヤルを回して「200℃」に合わせる

4 スタートを押す

予熱がスタート。(約10分)

↓

予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、20分間は保温している。

お知らせ 保温が終了すると続けて操作できない。手順１からやり直す。

5 角皿を取出し、パンを入れる

パンを角皿にのせ、棚上段にのせる。
１～４枚までできる。

⚠注意 予熱後は、角皿や庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

お願い 角皿は奥までしっかり入れる。

6 温度・仕上がりダイヤルを回して「250℃」に合わせる

7 ダイヤルを回して「４分」に合わせる

8 スタートを押す

加熱がスタート。

↓

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと焼き色をつけたいとき ➡36ページ
加熱終了後、５分以内に延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

お知らせ 庫内が大きいので、時間が多めにかかります。

トーストのコツ

■庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後はできるだけ早く食品を入れて、加熱する。

■焼き色はパンの種類、厚さなどによって異なる。お好みに合わないときは様子を見ながら焼く。

■続けてトーストを焼くときも、予熱から行う。
(予熱時間は短くなる)

手動で加熱する場合の時間のめやす

- 加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
- 食品の様子を見ながら加熱してください。

あたため (レンジ「600W」で加熱する)

メニュー		分量	加熱時間のめやす
ごはん		１人分(150g)	約50秒～１分30秒
ピラフ		１皿(250g)	約２分～２分30秒
しゅうまい		15コ(225g)	約２分～２分30秒
焼き魚(ラップ有り)		１切(70g)	約50秒～１分
みそ汁		１杯(150mL)	約１分30秒～２分
スープ		１杯(200mL)	約２分～２分30秒
焼きそば	ラップ有り	１皿(300g)	約２分～２分30秒
野菜炒め	ラップ有り	１皿(250g)	約２分～２分30秒
ミルク		１杯(200mL)	約１分40秒～２分
酒かん		１杯(180mL)	約１分～約１分20秒
野菜の煮もの	ラップ有り	１皿(300g)	約２分～３分
カレー	ラップ有り	１皿(200g)	約３分～４分
冷凍(ラップ有り)	ごはん	１人分(150g)	約３分～３分30秒
冷凍(ラップ有り)	カレー	１皿(200g)	約４分～５分
冷凍(ラップ有り)	焼きおにぎり	２コ(100g)	約１分30秒～２分
冷凍(ラップ有り)	ピラフ	１皿(250g)	約４分～５分
冷凍(ラップ有り)	しゅうまい	15コ(225g)	約４分～５分
肉まん	ラップ有り	１コ(100g)	約50秒～１分
あんまん	ラップ有り	１コ(100g)	約50秒～１分
冷凍肉まん	ラップ有り	１コ(100g)	約１分20秒～１分30秒
冷凍あんまん	ラップ有り	１コ(100g)	約１分～１分20秒

１mL＝１cc

解凍 (レンジ「200W」で解凍する)

	分量	加熱時間のめやす
1. さしみ	100g	約１分
1. さしみ	200g	約１分30秒～２分
1. さしみ	300g	約２分30秒～３分
2. 全解凍	100g	約１分30秒
2. 全解凍	200g	約２分～２分30秒
2. 全解凍	300g	約３分～３分30秒

ゆでもの (レンジ「600W」で加熱する)

	分量	加熱時間のめやす
葉菜	100g	約１分30秒～２分
葉菜	200g	約２分20秒～２分40秒
葉菜	300g	約３分30秒～４分
根菜	100g	約２分30秒～３分
根菜	200g	約３分30秒～４分
根菜	300g	約５分～６分
根菜	500g	約９分～10分

根菜は残り時間１分で、食品を裏返す。

ヘルシーフライ

予熱	オーブン「200℃」約10分
加熱	オーブン「250℃」約16分～18分

オートメニュー「９ サクッとフライ」(両面グリルで加熱する)

	分量	加熱時間のめやす
常温・冷蔵	100～300g	約12分～16分

炊飯

米の分量	加熱時間
１合(150g)	レンジ「600W」７分＋レンジ「200W」18分
２合(300g)	レンジ「600W」９分＋レンジ「200W」18分

お手入れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

⚠警告

電源プラグを抜く

●ぬれた手で抜差ししない。
感電・けがの原因

⚠注意

本体が冷めてから行う

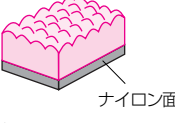
やけどを防ぐため

お願い

■こまめにお手入れ
汚れたままでは汚れが落ちにくくなったり、火花・煙・さび・腐食・ドアのひび・割れの原因。
＊また庫内底面はセラミック製のため、素材の性質上、汚れが落ちにくくなることがあります。こまめにお手入れをしてください。

■本体の周囲も清潔に

■布やスポンジとうすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない
傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
●みがき粉・クレンザー（庫内底面のセラミック部のみ使える）
●金属タワシ・スポンジのナイロン面など
●アルカリ性や酸性の洗剤
●揮発性の溶剤や薬品
オーブンクリーナー・灯油・ガソリン・ベンジン・シンナーなど

ナイロン面

脱臭（庫内のにおいが気になるとき）

庫内に脱臭抗菌コーティングがしてあり、ヒーターの高温でにおいをやわらげます。
＊抗菌効果はフィルム密着法により、㈶日本食品分析センター、㈳京都微生物研究所で確認したものです。

庫内（特に庫内底面）に汚れがついていると、落ちにくくなるので、ふき取ってから行ってください。

1 庫内をカラにしてドアを閉める

お願い
角皿ははずす。

2 脱臭を押す
脱臭がスタート。（約15分）

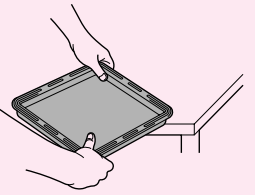
表示部は、加熱表示後、残り時間を表示。

終了 終了音が鳴る

⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面など）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

付属品

スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく

お願い
■金属タワシなどでこすらない　傷の原因。
■角皿は急冷しない　変形の原因。
冷めるまで待つ。
万一、変形したときは、図のように調理台などを利用し、静かに押して変形を直す。

本　体

かたく絞った柔らかい布でふく

汚れがひどいときは、**うすめた台所用中性洗剤**を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。

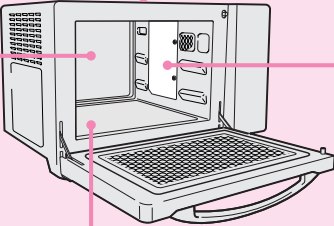
庫内
＊庫内に汚れがついたまま調理を行うと、汚れが落ちにくくなります。汚れは早めにふき取ってください。

脱臭抗菌コーティングがしてある。
●コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。
●庫内のにおいが気になるときは、脱臭を押す。
➡40ページ

外観
■ドア・操作パネル
油汚れを残さない。
ひび・割れの原因。
うすめた台所用中性洗剤を使う。

■吸気口 ➡10ページ
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。

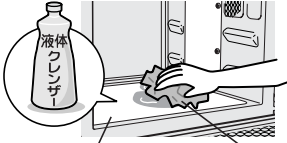
電波出口（カバー）
汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花の原因。

金属タワシ、ぬれた布などで強くこすらない。
傷・破れの原因。
＊汚れがひどく落ちないときは、販売店にご相談のうえ、電波出口のカバーを交換してください（有料）。

庫内底面（セラミック部）
■衝撃を加えたり、水をかけたりしない。
ひび・割れ・故障の原因。
■汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花の原因。

＊割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買上げの販売店にご相談ください。
そのまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

汚れは、ぬれふきんですぐふきとる
（周囲の黒色のゴム部は強くこすらない）
汚れがついたまま調理（特にヒーター加熱）を行うと、焦げて焼きつき、落ちにくくなる。

焼きついた汚れの落しかた
①ラップを丸める
②液体クレンザー（クリームクレンザー）を少量つけて、こすり落とす（セラミック部のみ。それ以外の部分に使うと傷つきます）
③ぬれふきんで、液体クレンザーをふきとる

液体クレンザー　セラミック部　ラップ

さらに汚れが落ちにくいときは
スポンジの硬い部分（ナイロン面）やナイロンたわし（研磨剤入り）に水をつけて、こすり落とす。（液体クレンザーを少量つけるとさらに効果がある）
＊ただし、スポンジや液体クレンザーは、セラミック部のみに使う。（周囲の黒いゴム部や本体塗装面に使うと、傷がつくので注意する）

お願い　**汚れを残さない　焼きつけないために**
●カレーや煮魚など、飛び散りやすい食品をあたためるときは、ラップをかける
●皿や容器、角皿には、あふれるほど食品をのせない
●皿や容器の底の水滴や汚れをふきとってから、庫内底面にのせる
●オーブン・グリル調理前に、庫内底面をかたく絞ったぬれふきんでふく（目に見えない汚れが、ヒーター加熱で焦げて焼きつき、シミのようになることがある）
●汚れたらすぐにふきとる。汚れたままオーブン・グリル調理を繰り返すと、汚れの焼きつきがひどくなり、落ちにくくなるので、こまめにお手入れする

お料理がうまくできないとき

●ごはん・おかずのあたため

食品がうまくあたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルでおおわれていませんか。 レンジ加熱では、金属容器は使えません。
あたためであたためても、熱くならない	●ふた（陶器やガラス製など）を使っていませんか。 赤外線センサーがうまく働きません。 ●食品を中央に置いていますか。 端に置くと、上手にあたたまりません。 ●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。 100g～500gが上手にできる分量です。 ☆もう少し加熱したいときは、延長で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。
あたためであたためると、熱くなりすぎる	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。 100g～500gが上手にできる分量です。 ●食品の量に対して容器が大きすぎたり、小さすぎませんか。
ごはんがぬるい、あつい	●温度・仕上がりダイヤル（70～90℃）で調節してください。 ●食品の量にあった食器を使っていますか。 ●食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。
冷凍ごはんがあたたまらない	●あたためを２回押していますか。 ●食品の量にあった食器を使っていますか。 ●食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。 ●温度・仕上がりダイヤル（70～90℃）で調節してください。
ごはんがパサつく	●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
カレーやシチューが熱くならない熱いところとぬるいところがある	●カレーなどとろみのあるものは、温度・仕上がりダイヤルを高め（85～90℃）に合わせると熱くなります。また、加熱後はかき混ぜます。
冷凍品があたたまらない	●冷凍品は、容器に入れてあたためを２回押します。
焼き魚の身が飛び散る	●ラップをして、様子を見ながら加熱します。

●のみもののあたため

牛乳が熱くなりすぎる	●ミルク・酒かんを使っていますか。 あたためでは、熱くなりすぎます。 ●カップに対して牛乳を少量しか入れていないと沸騰することがあります。 ●カップの７～８分目まで牛乳を入れます。 それより少ないときは、温度・仕上がりダイヤルを低めに合わせます。
お酒が熱くなりすぎる	●ミルク・酒かんを使い、温度・仕上がりダイヤルで「50℃」に合わせていますか。
上の方と下の方では温度が違う	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●首の細いとっくりは、首の部分をアルミホイルでおおって加熱すると上下の差が少なくなります。

●解凍

食品が煮えた	●食品の厚みは均一ですか。 ▶冷凍時に食品の厚みを３cm以下にそろえてください。 ●ラップをはずして解凍しましたか。 ●スチロールトレーを使っていますか。 ▶スチロールトレーがないときは、平皿の上に、ラップをはずした食品を置いてください。 ●冷凍庫から出してすぐ解凍しましたか。 ▶時間がたったり溶けかけたものは、レンジ「200W」を使い、様子を見ながら解凍してください。
解凍不足	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。 100g～800gが上手にできる分量です。 ☆さらに解凍したいときは、延長で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。（再度、解凍は使わない）

●ゆでもの

生っぽいところと、できすぎのところが混在する	●じゃがいもなど２個以上ゆでるときは、大きさをそろえてください。 ほうれん草などの葉菜類は葉と茎を交互に重ねてください。 ☆さらに加熱したいときは、延長で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。（再度、ゆでものは使わない）

●オーブン・グリル料理

オーブン・グリル料理全般：でき上がりが悪い	●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使ったとき、出来上がりが多少異なる場合があります。
グラタン：焼く度に焼き色が違う	●チーズの種類・量により焼き色が異なります。様子を見ながら焼いてください。
ケーキ：うまくふくらまない	●卵はしっかり泡立てましたか。ハンドミキサーの先から落ちる生地で、文字が書けるくらいまで泡立てます。 ●粉を入れるとき、混ぜすぎていませんか。サックリと底からすくい上げるように混ぜます。コツ ➡67ページ
ケーキ：泡立てがうまくできない	●ボウルやハンドミキサーに水分や油分がついていると、泡立ちが悪くなります。コツ ➡67ページ
クッキー：焼き色にムラがある	●生地の厚みや大きさは均一ですか。 生地は厚み・大きさを均等にします。

こんなときは お料理がうまくできないとき

故障かな？と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

●正しく動かない

表示が出ない	●電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。 ●操作後、５分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉してください。 （電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません） 加熱終了後、５分すぎると、自動的に電源が切れて表示が消えますが、故障ではありません。「待機時消費電力ゼロ」のため ➡２ページ ●停電していませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。(電流容量不足)
キーを押しても作動しない	●ドアは確実に閉まっていますか。 ●操作後、５分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。 「待機時消費電力ゼロ」のため ➡２ページ
すぐに加熱が止まる	●庫内底面が熱いとき、正しい食品の温度が測れず、加熱を止めることがあります。 ▶ドアを開けて庫内が冷めるのを待つか、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱してください。

●音がする

加熱中、加熱後に音がする	●加熱中、十数秒ごとに「カッチン」と音がしますが、これは本体内部の部品の回転音です。 ●加熱中の「カチカチ」「ブーン」「ジィージィー」「チリチリ」等の音は、加熱をコントロール(制御)している音やレンジの動作音で、故障ではありません。 ●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。
加熱終了後、ブザーが鳴る	●「出し忘れお知らせ」を設定していませんか。➡12ページ 食品をすぐに取出さないと、加熱後から１分ごとにブザーが鳴ります。(10分間)

●火花や煙が出る、庫内底面の変色

火花が出る	●金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。 ●庫内の壁にアルミホイル、金串など金属が触れていませんか。 ●食品の量がきわめて少なくありませんか。➡21ページ ●電波出口、庫内底面に汚れ(食品カスなど)がついていませんか。➡41ページ
煙が出たり、いやなにおいがする	●カラ焼きをしましたか。➡12ページ 庫内の油を焼き切るため､煙やにおいが出ますが､故障ではありません。 ●庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。 ▶庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後で脱臭を行ってください。➡40ページ
庫内底面が斑点やシミ状に変色する	●庫内底面に汚れがついたまま、ヒーター加熱を行うと、熱により汚れが焼きつき、シミのようになります。 ▶お手入れを行ってください。➡41ページ

●表示について

表示部に「高温」が点灯している	●オーブン・グリル加熱中に庫内の温度が高くなると、点灯してお知らせします。
ブザーが鳴り表示部に「高温」が点滅している	●庫内底面の温度が高くなっているときのお知らせです。 ▶素手で触らないでください。(やけどの原因) また耐熱性のない容器やラップ包装した食品をのせないでください。(溶け、変形の原因) ＊「高温」が点滅していてもキーは受付けます。また、とりけし・切を押すと、「高温」は消えます。
ブザーが鳴りホット表示が点滅する	●あたため、ミルク・酒かん、解凍、ゆでもの 葉菜、ゆでもの 根菜、お好み温度で庫内の温度が高いときに表示します。 ▶とりけし・切を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ってください。 (手動のスピードレンジ、レンジは使えます)
“あたため・スタート”のランプが点滅する	●加熱の途中でドアを開けると点滅します。 ▶続けて加熱するときはスタートを押してください。 加熱しないときはとりけし・切を押してください。
表示部に「デモ」が表示されている	●店頭展示用(デモ)モードになっています。 (キーを押しても加熱されません) ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
表示部に「F5」が表示されている	●本体が正しく設置されていますか。➡６ページ ●吸気口・排気口がふさがれていませんか。➡10ページ (レンジ加熱時、電気部品の温度が高いときに表示します) ▶とりけし・切を押し、ドアを開けて本体が冷めるのを待ちます(約20分)。正しい設置に直してから、再度操作をしてください。

●調理のできが悪い

食品が加熱されない	●レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。 ●あたため、自動キー、スタートを押し忘れていませんか。 ●表示部に「デモ」が表示されていませんか。 (店頭展示用(デモ)モードになっています) ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
調理のでき上がりが悪い	●メニューの材料、分量、作り方、付属品を確認してください。 ●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。

●ドアがくもる

表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。 ▶ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。
故障の状況と表示部の英数字（A0、A1、A7、E0、E5、F5、F6、P0、P1）をお買上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

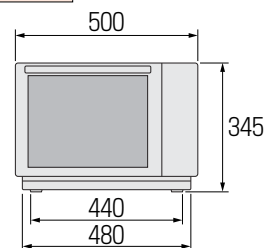
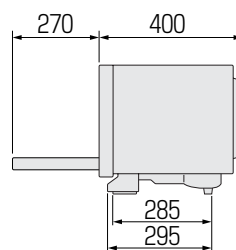
1. 品　　名（三菱オーブンレンジ）
2. 形　　名（RO-L3A）
3. お買上げ日（　　年　　月　　日）
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご 住 所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

＊付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。

こんなときは 故障かな?と思ったら

仕様

電　源		交流100V　50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1400W
	高周波出力	自動：1000W～100W相当 手動：1000W・600W・200W
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1320W
	温度調節	30℃・40℃（発酵）・100～250℃
グリル	消費電力	1320W
「0」表示のとき	消費電力	2.5W
待機時消費電力		0 W
寸　法	外形	幅500×奥行400×高さ345mm
	庫内（有効）	幅310×奥行340×高さ220mm
質　量		14.5kg

外形寸法（単位mm）

※付属品については10ページをご覧ください。
※空焼き防止のため、このオーブンレンジの250℃の温度での運転時間は約12分間です。その後は自動的に200℃に切換わります。
※待機時消費電力とは、電源プラグを差込んでも、表示部が消灯している状態の消費電力です。
※レンジ出力1000Wでの入力電流は約14A、レンジ出力600Wでは約12Aです。
（ブレーカーの容量を確認の上、ご使用ください。）
※この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.

愛情点検

● **長年ご使用のオーブンレンジ・電子レンジの点検を！**

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●自動的に切れないときがある。 ●その他の異常・故障がある。

ご使用中止	故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

便利メモ	お買上げ日	年　月　日
	販売店名	
		☎（　　　）

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

MITSUBISHI
RO-L3A

ZT945Z516H01©